

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 12 mai 2020

Hôpital cantonal de Genève

Régimes végétariens : quels impacts sur les facteurs de risque cardiovasculaire ?

Dre H. Wozniak, Dr Ch. Larpin

Un **Omnivore** mange de tout, un **Flexitarien** est semi végétarien (pas de consensus sur la fréquence), un **Végétarien** a droit aux œufs et aux produits laitiers, contrairement au **Végane** (vegan) qui lui n'y a pas droit (comme les chaussures de cuir et les pulls en laine...).

La mode se développe depuis ces 10 dernières années et on estime le nombre de végétariens en suisse entre 4 et 14% (selon que les chiffres proviennent de SwissVeg ou de Proviande) et 3% de véganes.

La consommation de viande cependant a passé de 70 kg/an et par habitant en 1987 à 50 kg/an et par personne en 2016...

Les recommandations de la société suisse de nutrition sont : viande 2-3x/semaine en général, cependant les Suisses consomment 1 portion de viande/ jour.

On devient végétarien ou végane pour **des raisons éthiques** (cause animale), **écologiques** (la production de viande nécessite beaucoup d'eau et de céréales et produit beaucoup de déchets : CO2, méthane), et on pense que **c'est bon pour la santé**.

Les omnivores eux, continuent à manger de la viande par plaisir essentiellement.



Pour ce qui est des facteurs de risque cardio-vasculaires (FRCV), l'hypothèse est que la diminution de la viande entraîne une diminution de la densité énergétique, des acides gras saturés et des produits pro-inflammatoires, et que la consommation des fruits et légumes augmente les fibres et les anti-oxydants.

Les études observationnelles concernent de grands collectifs ; elles permettent de mettre en évidence des associations, mais elles ne permettent pas d'établir une causalité. Elles comportent des **biais multiples** et la période analysée ne correspond souvent plus à la période actuelle.

Les études interventionnelles permettent d'entrevoir une possible causalité, il y a moins de biais, mais il n'y a pas de double aveugle, et il y a incertitude à propos de l'adhérence au régime étudié, et de la disponibilité de la nourriture.

En 2017, la synthèse de la littérature (études observationnelles) montrait que le BMI des végétariens était -1.5 kg/m^2 , par rapport aux omnivores, et que le BMI des véganes était -1.7 kg/m^2 par rapport aux omnivores.

En 2016, une synthèse des études interventionnelles montrait qu'un régime végétarien faisait perdre en moyenne 2 kg au total, encore plus chez les véganes, si c'était associé à une restriction calorique.

Pour ce qui est de l'hypertension artérielle (HTA) en 2014, on retrouve 32 études observationnelles et 7 études interventionnelles :

-7 mmHg de TA systolique et -5 mmHg de TA diastolique chez les végétariens, pour les études observationnelles et -5 mmHg pour la systolique et -2 mmHg pour la diastolique pour les études interventionnelles.

Pour ce qui est du diabète de Type II, un Odds Ratio de 0.73 d'avoir un diabète chez les végétariens soit -27% de risque.

En 2009, une étude compare 2 groupes de 50 participants aux USA : régime diabétique standard versus régime végane et pauvre en graisse. Les participants pèsent 100 kg en moyenne, 44% d'Afro-Américains et plus de femmes que d'hommes.

Résultats : 50% d'adhérence aux 2 régimes
HbA1C -0.34% chez véganes et -0.14% chez régime diabétique
Baisse de poids -4.4 kg chez véganes, et -3 kg chez régime diabétique

Pour ce qui est des dyslipidémies : en 2015, méta-analyses d'études interventionnelles, -0.36 mmol/l chol. tot. et -0.34 mmol/l LDL chez les végétariens (mais grosse hétérogénéité des résultats).

Le Bus Santé à Genève qui, depuis 1993, effectue chaque année des questionnaires socio-démographiques de santé et alimentaire, avec en plus une mesure de poids/ taille/ TA, avec glycémie à jeun et profil lipidique sur 1000 genevois recrutés au hasard.

L'étude ci-dessous comporte 11'000 participants de 2005 à 2017 :

Age moyen : 49 ans

BMI moyen : 25.1 (13% obèse)

30% d'HTA, 42% d'hypercholestérolémie, 7% de diabète, 22% de fumeurs.

Fréquence des régimes et BMI

-Flexitariens : = 15.6% (-28% de surpoids et -25% d'obésité)

-Pescatariens : poisson oui mais pas de viande (-25% de surpoids et -82% d'obésité)

-Végétariens : = 0.8% (-45% de surpoids et -73% d'obésité)

-Véganes : = 5/11'000 exclus des analyses

Hypercholestérolémie (HC)

-Flexi : pas de différence

-Pesca : -47% d'avoir une HC

-Végét : -75% d'avoir une HC

HTA

-Flexi : -16% d'HTA

-Pesca : pas de différence

-Végét : -55% d'HTA

Diabète : aucune différence entre omnivores et autres régimes

Probablement que c'est le BMI plus bas des végétariens/flexitariens qui explique la diminution des FRCV.

Un article dans les Annals en 2019 « Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium, Bradley C. Johnston, Ph, <https://doi.org/10.7326/M19-1621> » dont l'auteur aurait eu des conflits d'intérêts en faveur de l'industrie agro-alimentaire concluait que l'on pouvait sans crainte continuer à manger de la viande rouge...

Pour ce qui est de l'étude du Bus Santé citée plus haut on retiendra :

- qu'une diminution de la viande semble avoir un impact faiblement positif sur les événements CV, cancers et mortalité.
- outcomes forts (HTA, BMI) non considérés
- basé sur cette étude, on ne peut pas conclure que la population doit continuer sa consommation de viande actuelle.

On retiendra que les régimes végétariens sont de plus en plus prévalents à Genève, que ces régimes sont associés à une meilleure santé cardio-vasculaire même si l'évidence provient surtout d'études observationnelles. Il n'est pas clair si cette association est une causalité ou si d'autres facteurs confondants sont en action.



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch